

# おおつっこ相談チーム通信

てるちゃん



発行日：2022年6月

発行元：おおつっこ相談チーム

フリーダイヤル：0120-025-528

## 中学生のみなさん、こんにちは！

だんだん暑くなってきましたね。1年生のみなさんはもう中学校の生活にはなれましたか？部活動や授業・定期テストなど、小学校とはちがう部分がたくさんあってなれるまで時間がかかった人もいられるかもしれませんね。おおつっこ相談チームは、みなさんが毎日笑顔で過ごせるように応援しています！何か気になることやこまったことが起こったり、なやんだりした時には、一人でかかえこまないで、まわりの大人の人をたよってくださいね。おおつっこ相談チームもいつでもあなたの話を聞きましょう！

みんないろんな気持ちになるね！

なやんだとき こまったときは 相談してね！

おおつっこほっとダイヤル  
フリーダイヤル おおつっこ こんにちは  
**0120-025-528**

月・水～金 午前9時～午後5時  
火 午前9時～午後8時  
(土日・祝日・年末年始はお休みです)

大津市いじめ対策推進室

## もしかして、おおつっこに相談するの、ちょっと不安・・・！？

おおつっこに相談したら、学校に連絡されるん？

学校に連絡されたら、親にも知られちゃうから・・・



名前とか学校名とか言いたくないな・・・

はじめての人はどうやって話せばいいかわからない・・・

## 安心しておおつっこに相談してね！



どんなふうに相談するの？

- 名前や学校名を言いたくない → ・名前や学校名は言わなくても OK!
- ただ話を聞いてほしい → ・「何もしてほしくない」  
・「ただ話したいだけ」 もOK!
- いやなことこまったことがあった → ・あなたは、どうしたいかな？  
・あなたの気持ちが大切だよ
- 相手に伝えたいわかってほしい → ・伝える？だれに？どうやって伝える？  
・伝えた後、相手にどうしてもらったら、心が落ち着く？  
・あなたといっしょに行動できることもあるよ
- どうしたらいいかわからない → ・あなたの話を聞いて、どうしたらいいか考えるよ  
・おおつっこからもアイデアを出すよ  
・あなたが行動するためのお手伝いをするよ

あなたの許可なしで勝手にだれかに話したりはしないよ

おだ

きょう

かわさき

ここに書いてある以外にもいろいろな方法があるよね！



ひみつは守るから安心して話してね



うらの



かわさき

# ★おおつっこ相談チームへの相談は★



## おおつっこほっとダイヤル

月・水～金曜日：午前9時～午後5時

火曜日：午前9時～午後8時

※土日・祝日・年末年始はおやすみです。

フリーダイヤル おおつっこ こんにちは

# 0120-025-528

電話代はかかりません



おおつっこ  
相談チームの  
しょうかいページ  
につながるよ！

おおつっこ相談チーム  
は明日都浜大津  
にいるよ！



## 手紙

電話をかけにくい人は  
手紙を書いてね！

おくり先 〒520-8575



大津市役所 おおつっこ相談チーム

返事のほしい住所を  
書いてくれたら、  
そこにおくるよ！



## 会って話す

大津市内であれば、あなたがお話をしやすい場所まで会いに行きます。  
どこが話しやすいか、教えてね。



市民センター



あなたの家



児童館



公園



- 大津市内在住または市内の学校に通っている方で、おおむね18歳以下の方が相談できます。
- 秘密は守ります。相談者の許可なく、相談内容を誰かに話したりはしません。
- いじめに関する相談であれば、保護者からの相談も受け付けます。

## コラム



### もう今日はいや！ってなったら

「寝坊しちゃった！」→「あわてて登校したら、転んで流血」→「体操服を忘れた」→  
「給食をこぼしちゃった」→「部活に行ったら今日はミスばかり」……

みんなの中にこんな経験のある人はいませんか？

こんな時は、



もう！今日はいやー！むかつくー！ ってるよね。

こんな時、外国では

**It's not my day!** (直訳：今日は私の日じゃない！)



と言うそうです。なるほど！★ ってる感じだよね。

毎日楽しいことばかりだったら良いけれど、失敗してしまったり、しかられちゃったり……

うまくいかない時もあるよね。みんなはそんな時、どうする？

私だったら、好きなアイスを食べる → 寝る です。

いろいろなことがうまくいかなくて、なんかイライラしたり、モヤモヤした気分になった時は、

★ちょっと自分が元気になれること★ をしてください。

ゲーム お風呂に入る YouTubeを見る 音楽をきく 走る 食べる など……

何でもいいよ！あなたの心と体が元気になれるようなことをしてください。

「もういや！だれか聞いてー！」という時は、おおつっこほっとダイヤルに電話をかけてね。

話すことで、あなたの心がすっきりしたら、私たちおおつっこ相談チームもうれしいです。

みんなの毎日が、It's my day!になりますように……

# 脳の仕組みから学ぶやる気スイッチの入れ方



「やらないといけないのに、なかなかやる気がわいてこない…」

今回は、こんなときに試してほしい「超簡単！やる気スイッチの入れ方」を紹介します！

私たちの「脳」は、頭蓋骨の中に閉じ込められているため、外の世界のことは全くわかりません。



「孤独だな…」

そのため、私たちの脳は、カラダが受けた刺激をたよりにして外の情報を得ていますが、視覚や嗅覚などの五感から刺激を受けると一気に動き出します！

たとえば…

しよっかく 触覚

み かく 味覚

し かく 視覚

「きれいな花だ！」  
「いい匂い！」

「よしっ！動くぞ！」

「視覚からの情報だ！」  
「嗅覚からの情報だ！」

脳は、これらの刺激を受けると、その作業に合わせた活性化モードに入ります。

これを「作業興奮」といいます。

この作業興奮をうまく利用すると、やる気スイッチが入って意欲がわいてきます！



「作業興奮」とは、一度作業を始めるとわいてくる集中力や意欲のことだよ！

テスト勉強でなかなかやる気がわかないとき



とりあえず机にすわってペンを持つ！

部活のやる気がわかないとき



とりあえず練習着に着替える！

「やる気」は、出すものではなく、むかえにいくもの！やっているうちにどんどん集中できたり、やる気になったりするのでアタマで考えるよりカラダを動かすクセをつけよう！

「やるぞ！」と声に出して手を上げるだけでも効果があるよ！

## 保護者の方へ



「おおつっこ相談チーム」は、学校や教育委員会とは別の部署にある相談機関です。

子ども本人からの相談のほか、子どものいじめに関する保護者の方からのご相談も受け付けております。

私たちは、その子自身の気持ちを確認しながら、子どもとともに、その子にとって何が必要か、最善の方法を考えていく相談機関です。

### 相談のきっかけ

- 子どもがいじめられているかも？
- 友だち関係がうまくいっていないみたい
- 子どもがけがをさせられた
- 子どもが泣いて帰ってきた
- いつもと様子がちがう
- 学校に行きたがらない



### 相談方法

- お電話で
- 直接会って

※子どもと別々に面談をお願いしています。

相談者の許可無く、相談内容を学校などにお話することはありません。

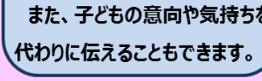


### 子どもとの面談

子どもの気持ちや意見をじっくり聴いて、解決方法を一緒に考えます。

### 調整

子どもが望んだ場合、学校などに話を聞いたり、協力をお願いすることもあります。また、子どもの意向や気持ちを代わりに伝えることもできます。



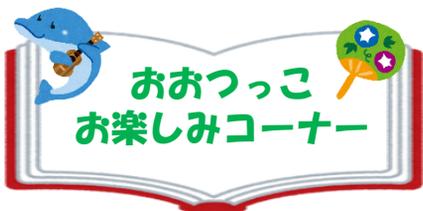
もう安心！



何かあればいつでもご相談ください。

まずは、0120-025-528 へご相談ください！

おおつっこ相談チームでは、子どもの気持ちを大切にするために、保護者の方からの相談の場合も子どもとの面談をお願いし、保護者の方の担当と子どもの担当を分けてお話を聴かせてもらっています。



# なぞと謎解きに挑戦

やってみよう!



今回は、<sup>なぞと</sup>謎解きです！答えはすべて**食べ物**になります！

## 謎1

ヒント

ひらがなで考えてみよう!

口の右にあるのは うし

へその右にあるのは ねこ

土の右にあるのは ●●

答え

## 謎2

ヒント

法則を見つけよう!

題名 → 糸

窓 → インド

雨ガッパ → インコ

春 →

答え

## 謎3

ヒント

足りない部分が答え!

丘 → へい

口 → だい

少 → れつ

果 → す

答え

## 謎4

ヒント

マスにはひらがなが入るよ!

<input type="text"/>	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3
<input type="text"/>	2		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	4

$1 + 2 + 3 + 4 = ?$

答え

## 謎5

ヒント

点を正しくつないだ上にある文字をならびかえる



辞書



用



用

・	た	お	ら	・+
・	ん	す	か	・×
・	ぶ	き	て	・÷
・	こ	や	び	・-

答え

## 謎6

ヒント

なぞってみよう!

勇	劣	舌	伝
12	56	456	34

答え



なぞと謎解きの答えはこのページを見てね!

答えの中にみんなの好きな食べ物はあったかな?

